

Cukiniowe łódeczki z kuskusem na pomidorach



ANECIA04



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

średnie cukinie	2
ząbki czosnku	6
oregano	1 1/2 łyżki
oliwa	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Kuskus zalewamy gorącą wodą, odstawiamy na 5 minut, rozdrabniamy widelcem
- Cukinie myjemy, osuszamy i przekrawamy wzdłuż. Łyżeczką wydrążamy miąższ, który siekamy i podsmażamy na oliwie z oliwek extra vergine razem z posiekanym czosnkiem 5 minut. Następnie dodajemy obranego ze skórki i posiekanego pomidora. Dusimy 2 minut, doprawiamy solą, pieprzem oraz oregano. Kuskus mieszamy z masą cukiniowo-pomidorową.
- Wydrążone cukinie napełniamy farszem. Dekorujemy plasterkami sera mozzarella. Warzywa układamy w naczyniu żaroodpornym, podlewamy szklanką zimnej wody. Wstawiamy do piekarnika na 20 minut, 180 stopni Celsjusza.
- Na łyżce z oliwy podsmażamy posiekany czosnek, dodajemy pomidory z puszki oraz przyprawy, mieszamy i dusimy, aż sos zgęstnieje.

Podajemy ciepłe, na pomidorowym sosie.